సాక్షి తూర్పుగోదావరి

ఆదివారం । 4 । మే । 2025



విజయమే లక్ష్యంగా కబడ్డీ కూత

కాకినాడ సాగర తీరాన జరుగుతున్న రాష్ట్ర స్థాయి బీచ్ కబడ్డీ పోటీలు ఉత్సాహంగా జరుగుతున్నాయి. విజయమే లక్ష్యంగా క్రీడాకారులు తలపడుతున్నారు.

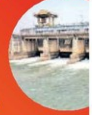


...అడ్డని అంతం చేశారు

వివాహేతర సంబంధానికి అడ్డుగా ఉన్నాడని తాళి కట్టిన భర్తను ప్రియుడితో కలసి అతి కిరాతకంగా సర్జికల్ బ్లేడుతో హతమార్చింది ఆమె.

II లో

1,951 క్యూసెక్కుల విడుదల



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి శనివారం 1,951 క్యూసెక్కుల గోదావరి మిగులు జలాలను సముద్రంలోకి విడిచిపెట్టారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 8.70 అడుగుల వద్ద కొనసాగుతోంది. డెల్టా కాలువలకు నీటిని విడుదల చేయలేదు.

న్యూస్‌రీల్

సమస్యల పరిష్కారానికి 1100 టోల్‌ఫ్రీ నంబర్



కలెక్టర్ ప్రశాంతి

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి టోల్‌ఫ్రీ నంబర్ 1100కు ఫిర్యాదు చేయవచ్చని, నమోదైన ఫిర్యాదు స్థితిగతులు తెలుసుకోవచ్చని కలెక్టర్ పి.ప్రశాంతి శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జిల్లా, డివిజన్, మండల స్థాయిల్లో నిర్వహిస్తున్న ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక (పీజీఆర్ఎస్) కార్యక్రమం సోమవారం యథాతథంగా నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. అయితే, ప్రజలు వ్యయప్రయాసలు ఎదుర్కొంటూ ప్రభుత్వ కార్యాలయాలకు రానవసరం లేకుండా 1100 టోల్‌ఫ్రీ నంబర్‌కు నేరుగా సమస్యలు తెలియజేసి, పరిష్కారమయ్యే దిశగా చర్యలు తీసుకున్నామని కలెక్టర్ వివరించారు. వాట్సాప్ గవర్నెన్స్ నంబర్ 95523 00009ను సెల్ ఫోన్లలో నిక్షిప్తం చేసుకోవాలని సూచించారు.

జనన, మరణ, వివాహాల నమోదులో జాప్యం తగదు



సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న డీఎంహెచ్‌ఓ వెంకటేశ్వరరావు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: జనన మరణాలు, వివాహాల నమోదులో ఎటువంటి జాప్యం ఉండకూడదని జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి(డీఎంహెచ్‌ఓ), జిల్లా జనన మరణ రిజిస్ట్రార్ డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్వరరావు అన్నారు. ఈ అంశంపై బొమ్మూరులోని తన కార్యాలయంలో శనివారం ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. జనన మరణాలు, వివాహాల రిజిస్ట్రేషన్లు 100 శాతం జరిగేలా వైద్య, ఆరోగ్యం, పంచాయతీరాజ్, మున్సిపల్ పరిపాలన విభాగం, మహిళ, శిశు సంక్షేమం – మహిళా సాధికారత విభాగం, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్, ఇతర విభాగాలు కలిసి పని చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో ప్రోగ్రామ్ అధికారి డాక్టర్ మౌనిక, ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి డాక్టర్ డి.సతీష్, వివిధ శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఊరి బావిలో.. నమ్మకాల ఊట

- ఓ బావి నీటితో కోర్కెలు తీరుతాయని విశ్వాసం
- మరో బావి నీటితో కవలలు!
- కొన్ని బావుల్లో నిత్యం జలకళలు
- నూతినూతికో కథ

సండే స్పెషల్

పిఠాపురం: ఒకప్పుడు మంచి నీరు కావాలంటే బావికి వెళ్లాల్సిందే. తెల్లారితే చాలు గ్రామాలు, చిన్నపాటి పట్టణాల్లో కావిడి భుజాన వేసుకుని, చేతిలో చేద పట్టుకుని వీధుల నిండా జనం కనిపించేవారు. ఊరంతటికీ మంచినీటి బావి ఒకటుండేది. అక్కడకు వెళ్లే అందరూ మంచినీరు తెచ్చుకునే వారు. బావి లేని ఊరుండేది కాదు. రానురానూ బోర్లు, మంచినీటి పథకాలు అందుబాటులోకి వచ్చాక చాలా వరకూ బావులు కనుమరుగైపోయాయి. మంచినీటి మాట అటుంచితే కనీసం వాడుకలో కూడా లేకుండా పోయాయి. బావులు అంటే ఏమిటో భావితరాలకు తెలియని రీతిలో కనుమరుగయ్యాయి. కానీ చరిత్రలో తాము ఉన్నామంటూ కొన్ని బావులు మాత్రం ఇప్పటికీ ఆనవాళ్లుగా నిలుస్తున్నాయి. ఒక్కో బావి చుట్టూ ఒక్కో విశ్వాసం పెనవేసుకుపోయింది. దీంతో ఆ బావుల్లో నమ్మకాల ఊట ఇప్పటికీ ఊరుతూనే ఉంది. అలాంటి బావులివి..గో..

కవలల బావి

తూర్పు గోదావరి జిల్లా రంగంపేట మండలం పాత దొడ్డిగుంట గ్రామంలోని బావి కవల పిల్లల బావిగా పేరొందింది. ఈ బావి నీరు తాగితే కవల పిల్లలు పుడతారనే నమ్మకం పలువురిలో బలంగా ఉంది. ఈ గ్రామంలో ఏకంగా 110 మందికి పైగా కవల పిల్లలు పుట్టడమే దీనికి నిదర్శనమని చెబుతారు. ఈ గ్రామంలో ఆరు నెలల చిన్నారుల నుంచి 60 ఏళ్ల ముసలి వాళ్ల వరకూ కవలలున్నారు. గతంలో మూర్తి అనే ఒక ఉపాధ్యాయుడు గ్రామంలో జనాభా లెక్కల కోసం రాగా ఎక్కువగా కవల పిల్లలుండటం చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. కొన్నాళ్లకు ఆయన అదే గ్రామానికి ఉపాధ్యాయుడిగా వచ్చి, అక్కడే నివాసం ఉన్నారు. కొద్ది రోజులకు ఆయనకు కూడా కవల పిల్లలు పుట్టారు. దీంతో, ఆ గ్రామంలోని బావి నీరు తాగడంతో కవల పిల్లలు పుడుతున్నారని అందరికీ చెప్పడంతో అప్పటి నుంచీ ఇది కవల పిల్లల బావిగా పేరొందింది. సోషల్ మీడియా అందుబాటులోకి వచ్చాక ప్రపంచమంతా ఈ బావి పేరు మార్మోగుతోంది. ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి సైతం జనం వచ్చి ఈ బావి నీటిని తీసుకెళ్తున్నారంటే ఎంతగా పేరొందిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇలా కవలలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్లే తమ ఊరికి గుర్తింపు వచ్చిందని గ్రామస్తులు చెబుతున్నారు.



దొడ్డిగుంటలో కవలల బావి (అంతరచిత్రం) దొడ్డిగుంటలో కవలలు

గొల్లగుంట నుయ్యి

కాకినాడ జిల్లాలో మండల కేంద్రమైన ఉప్పాడ కొత్తపల్లిలో ఈ బావి పూర్వం నుంచీ పేరెన్నికగన్నది. గతంలో కొత్తపల్లి, కుతుకుడుమిల్లి, వాకతిప్ప గ్రామాలకు ఇదే మంచినీటి బావి. ఈ మూడు గ్రామాల ప్రజలు ఈ బావి నుంచే మంచినీరు తెచ్చుకునే వారు. వందల ఏళ్ల నాటి ఈ బావి నుంచే పిఠాపురం మహారాజా వారి సంస్థానానికి గుర్రపు బగ్గీలపై మంచినీరు తీసుకెళ్లే వారని పెద్దలు చెబుతారు. సముద్ర తీరం దగ్గరలో ఉన్న ఈ గ్రామాల్లో ఎక్కడ తవ్వినా ఉప్పు నీరే పడగా ఈ బావిలో మాత్రమే మంచినీరు.. అదీ కొబ్బరి నీళ్లలా ఉండటంతో ఆయా గ్రామాల ప్రజలందరూ దీనినే మంచినీటికి ఉపయోగించే వారు. ఎంతమంది ఎన్ని నీళ్లు తోడుకున్నా ఈ బావి ఎప్పుడూ ఎండిపోకపోవడం విశేషంగా చెబుతారు. ఎన్ని రకాల మంచినీటి పథకాలు వచ్చినా ఇప్పటికీ కొందరు ఈ బావి నీటినే తాగుతూంటారు.



కొత్తపల్లిలో గొల్లగుంట బావి

నిండు కుండలా..

సామర్లకోటలోని మాండవ్య నారాయణస్వామి వారి ఆలయంలో ఉన్న పురాతన బావి ఎప్పుడూ నిండుకుండలా ఉంటుంది. మామూలు బావుల్లో వేసవిలో నీరు అడుగంటుతూంటుంది. కనీసం నీరు తగ్గుతుంది. కానీ ఈ బావిలో నీరు ఎప్పుడూ ఒకే స్థాయిలో ఉంటుందని ఆలయ అర్చకులు తెలిపారు.



సామర్లకోటలోని బావి

బావి నీరు వల్లే కవలలు



మా గ్రామంలోని బావి నీరు తాగడం వల్లే కవలలు పుడుతున్నారన్నది మా నమ్మకం. ఎక్కువ మంది కవలలు ఒకే గ్రామంలో పుట్టడం అరుదుగా ఉంటుంది. అలా మా గ్రామంలో వంద మందికి పైగా కవలలు పుట్టారంటే దీనికి కారణం మా గ్రామంలోని బావి నీరేనని అందరూ నమ్ముతున్నారు. మాకు కవలలే పుట్టారు. గతంలో చాలా మంది నమ్మేవారు కాదు. కానీ, ఈ బావి నీరు తీసుకెళ్లిన దూర ప్రాంతాల వాళ్లకు కూడా కవలలు జన్మించినట్లు చెబుతూండటంతో అందరూ ఈ విషయం నమ్మి తీరుతున్నారు.

– అడబాల రామదాసు, కవల పిల్లల తండ్రి, దొడ్డిగుంట, రంగంపేట మండలం

కోరికలు తీర్చే బావిగా నానుడి



మా ఊరి గుడిలోని బొటన బావి నీటితో స్నానం చేసి, స్వామిని దర్శించుకుని, మొక్కుకుంటే కోరికలు తీరుతాయనే నమ్మకం భక్తుల్లో ఉంది. అలా కోరికలు తీరిన వారు మా గ్రామంలో చాలా మంది ఉన్నారు. అందుకే ఇక్కడకు దర్శనానికి వచ్చేవారు తప్పకుండా ఈ బావి నీటితో స్నానం చేయడం లేదా తాగడం చేస్తారు. తమతో పాటు నీటిని తీసుకెళతారు. ఈ బావి నీటిని స్వామి వారి తీర్థంగా భావిస్తారు. అంత పవిత్రంగా చూస్తారు. కోరిన కోర్కెలు తీరాక వచ్చి, స్వామి వారికి తులాభారాలు ఇస్తూంటారు.

– కూనపురెడ్డి కోదండ రామయ్య, తిరుపతి, పెద్దాపురం మండలం

బొటన బావి

కాకినాడ జిల్లా పెద్దాపురం మండలం చదలవాడ తిరుపతి క్షేత్రంలోని శ్రీ శృంగార వల్లభ స్వామి వారి ఆలయంలో ఉంది. సుమారు 9 వేల సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన ఈ ఆలయ నిర్మాణమంతా ఈ బావి నీటితోనే చేసినట్లు శాసనాలు చెబుతున్నాయి. ఆలయానికి ఆగ్నేయ మూలలో చతురస్రాకారంలో ఈ బావి ఉంది. చుట్టూ రాళ్లు పేర్చి చేసిన ఈ నేలబావి నిర్మాణం వింత గొలుపుతుంది. ఈ బావి నీటితోనే ఆలయంలోని మూలవిరాట్టుకు అభిషేకాలు నిర్వహిస్తూంటారు. ఈ బావిలోని నీటితో స్నానం చేసి, స్వామిని దర్శించుకుని, మొక్కుకుంటే కోరికలు తీరుతాయని భక్తులు నమ్ముతారు. పెళ్లి, ఉద్యోగం, వ్యాపారం,



తిరుపతి ఆలయంలోని బొటన బావి



బొటన బావిలో నీరు తాగుతున్న భక్తులు

సంతానం వంటి కోరికలు తీరుతాయని పలువురు విశ్వసిస్తారు. కార్తిక మాసంలో ఈ బావి నీటితో స్నానం చేస్తే సంతాన భాగ్యం కలుగుతుందన్నది భక్తుల నమ్మకం. కార్తిక పౌర్ణమి నాడయితే మరింత ప్రాశస్త్యమని చెబుతారు. అది కూడా అర్చకులతో నీరు తోడించుకుని స్నానం చేస్తూంటారు. చైత్రం, శ్రావణం, ధనుర్మాసాల్లో భక్తులే స్వయంగా స్నానం చేస్తారు. ఈ ఆలయానికి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరూ ఈ బావి నీటిని సీసాల్లో నింపి, తీర్థంలా తమతో తీసుకుని వెళ్లి, మామూలు నీటితో కలిపి స్నానం చేస్తారు. ఎంత వర్షాభావ పరిస్థితులున్నా ఎప్పుడూ ఈ బావి ఎండిన ఆనవాళ్లు లేవని స్థానికులు చెబుతారు. ఎంత నీరు తోడినా ఈ బావి ఎప్పుడూ నిండు కుండలా కళకళలాడుతూంటుంది.

అపోహే..

ఇదిలా జరుగుతుందని మానసికంగా అపోహపడటం తప్ప బావి నీరు తాగడం వల్ల కవల పిల్లలు పుట్టడం, సంతానం కలగడం వంటివి ఉండవు. సంతాన ఉత్పత్తి జన్యుపరంగా జరుగుతుంది. మానసికంగా ఒక నమ్మకం కలిగించుకుంటారు తప్ప వాటి వల్ల ఎలాంటి సంతానం కలిగే అవకాశం శాస్త్రీయంగా లేదు.

– డాక్టర్ కాటన్, మానసిక వైద్యుడు, జీజీహెచ్, కాకినాడ

బావి నీటి వల్ల కాదు

కవలలు పుట్టడం, సంతానం కలగడం వంటివి భార్యాభర్తల మధ్య జన్యుపరంగా జరిగేవే. బావి నీటి వల్ల కాదు. అలాగైతే పూర్వం అన్ని గ్రామాల్లో బావులుండేవి. అందరికీ కవలలు పుట్టాలి కదా! ఇదంతా ఒక నమ్మకం మాత్రమే. ఎక్కువగా ఆడపిల్ల ఇంట్లో కవలలు పుట్టిన వారు ఉంటే ఆ కుటుంబంలో మిగిలిన వారికి కవలలు పుట్టే అవకాశం ఉంటుంది. దొడ్డిగుంటలో ఇదే జరిగి ఉండవచ్చు. కేవలం రెండు అండాలు విడుదలవ్వడం వల్ల మాత్రమే కవలలు జన్మిస్తూంటారు. అంతే తప్ప బావి నీరు తాగడం వల్ల మాత్రం కాదు.

– డాక్టర్ అనిత, గైనకాలజిస్టు, పిఠాపురం

ఆరోగ్య రక్షకుల పోరుబాట

- సీహెచ్‌ఓల నిరవధిక సమ్మె
- ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్‌ల వెలవెల
- పల్లె ప్రజలకు అందని ప్రాథమిక వైద్య సేవలు
- స్పందించని కూటమి సర్కారు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: వారంతా పల్లెనాడి పట్టే చిరుద్యోగులు. పల్లెల్లో పేదలకు వైద్య సేవలు అందించేందుకు నిత్యం శ్రమిస్తూంటారు. అటువంటి వారు తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని కూటమి సర్కారుకు విన్నవించారు. ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదు. దీంతో, తొలుత వారు శాంతియుత పోరాటం చేశారు. అయినా ప్రయోజనం లేకపోవడంతో మిడ్ లెవెల్ హెల్త్ ప్రొవైడర్లు(ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ), కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్లు (సీహెచ్‌ఓ) నిరవధిక సమ్మెకు దిగారు. దీంతో ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్‌లు (విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్) వెలవెలబోతున్నాయి. వైద్య సేవలు పూర్తి స్థాయిలో అందక పల్లె ప్రజలు ఇక్కట్లు పడుతున్నారు. ఆర్‌ఎంపీలతో పాటు పీహెచ్‌సీలను, ప్రైవేటు ఆసుపత్రులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం దిగిరాకపోవడంతో సీహెచ్‌ఓలు రోడ్డెక్కారు. వినూత్న రీతిలో నిరసనలతో హోరెత్తిస్తున్నారు. వారికి పలు ఉద్యోగ సంఘాలు సైతం మద్దతు పలుకుతున్నాయి.

368 విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లు

గత వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో జిల్లాలో 368 విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లు ఏర్పాటు చేశారు. వీటిలో 67 రకాల వైద్య పరికరాలను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు. 14 రకాల వైద్య పరీక్షలు, 105 రకాల మందులు ప్రజలకు ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లలో బీఎస్సీ నర్సింగ్ చదివిన వారిని సీహెచ్‌ఓలుగా నియమించారు. జిల్లావ్యాప్తంగా 358 మంది సీహెచ్‌ఓలు సేవలందిస్తున్నారు. ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ, సీహెచ్‌ఓలు విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లకు వచ్చే రోగులకు సాధారణ జబ్బులతో పాటు దీర్ఘకాలిక రోగాలైన బీపీ, షుగర్ వంటి వాటికి సైతం ఉచితంగా వైద్య పరీక్షలు చేసి, మందులు ఇస్తున్నారు. పిల్లలు, గర్భిణులకు పరీక్షలు చేసి, చికిత్స అందిస్తున్నారు. రోగికి వచ్చిన వ్యాధిపై ఏదైనా అనుమానం ఉంటే వెంటనే పీహెచ్‌సీ లేదా జిల్లా కేంద్రంలోని టెలి మెడిసిన్ సెంటర్



సమ్మెలో భాగంగా కలెక్టరేట్ వద్ద సీహెచ్‌ఓల ధర్నా

వైద్యులకు ఫోన్ చేసి, రోగులతో మాట్లాడించి, చికిత్స అందించే ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. దీంతో సుదూర ప్రాంతాల్లోని ఆసుపత్రులకు వెళ్లి వైద్యం చేయించుకునే ప్రయాస రోగులకు తప్పేది. ఎవరైనా విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌కు రాలేని పక్షంలో సీహెచ్‌ఓలు వారి ఇళ్లకే వెళ్లి పరీక్షలు చేసి, మందులు ఇస్తున్నారు. టీకాలు వేయించడంలో ముందుండి పని చేస్తున్నారు. సీజనల్ వ్యాధుల నియంత్రణకు కృషి చేస్తున్నారు. నాన్ కమ్యూనికబుల్ డిసీజెస్ (ఎన్‌సీడీ) సర్వేలో ఏఎన్‌ఎంలతో సమానంగా సీహెచ్‌ఓలు పని చేశారు.

నిరవధిక సమ్మెలోకి...

ఇన్ని సేవలు అందిస్తున్న తమకు తగిన ప్రతిఫలం దక్కడం లేదని సీహెచ్‌ఓలు ఆవేదన చెందుతున్నారు. తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఏపీ ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ – సీహెచ్‌ఓ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యాన వారు గత నెల 16 నుంచి జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ కార్యాలయం ఎదుట శాంతియుతంగా నిరసన చేపట్టారు. అయినప్పటికీ ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడంతో 27వ తేదీన జిల్లా అధికారులకు నోటీసులిచ్చి నిరవధిక సమ్మె ప్రారంభించారు. గత నెల 28వ తేదీ నుంచి విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్‌లకు సీహెచ్‌ఓలు వెళ్లడం లేదు. దీంతో పల్లె ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి ఆదేశాల మేరకు డిస్ట్రిక్ట్ ప్రోగ్రామ్ మేనేజ్‌మెంట్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ శ్రీవల్లి.. సీహెచ్‌ఓలకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఏఎన్‌ఎంలు, హెల్త్ సూపర్‌వైజర్లకు బాధ్యతలు అప్పగించారు. అయితే, సీహెచ్‌ఓల మాదిరిగా పూర్తి స్థాయిలో అందడం లేదు.

ఇవీ డిమాండ్లు

- ఆయుష్మాన్ భారత్ నిబంధనల ప్రకారం ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలి.
- ఆరేళ్ల సర్వీసు పూర్తయిన సీహెచ్‌ఓలను రెగ్యులర్ చేయాలి.
- ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులతో సమానంగా 23 శాతం వేతన సవరణ జరగాలి.
- పని ఆధారిత ప్రోత్సాహకాలను క్రమబద్ధీకరించాలి.
- ఈపీఎఫ్‌ఓ పునరుద్ధరించాలి.
- నిర్దిష్టమైన జాబ్‌చార్ట్ అందించాలి.
- ఎఫ్‌ఆర్‌ఎస్ నుంచి సీహెచ్‌ఓలను మినహాయించాలి.
- హెచ్‌ఆర్ పాలసీ, ఇంక్రిమెంట్లు, బదిలీలు, పితృత్వ సెలవులు వంటివాటిని త్వరితగతిన అమలు చేయాలి.

పీఆర్‌సీ ఇవ్వాలి



సీహెచ్‌ఓలకు జీతభత్యాలు ఇవ్వడంలో ప్రభుత్వం మీనమేషాలు లెక్కిస్తోంది. ఆరేళ్ల సర్వీసు పూర్తయిన ఎంఎల్‌హెచ్‌పీలను రెగ్యులర్ చేయాల్సి ఉన్నా చేయడం లేదు. జీఓ–64 ప్రకారం ఎన్‌హెచ్‌ఎంలోని అన్ని కేడర్ల ఉద్యోగులకు 23 శాతం పీఆర్‌సీ ఇవ్వాలి. 189 కేడర్లకు ఇచ్చి, సీహెచ్‌ఓలకు మాత్రం ఇవ్వలేదు. అందరికీ పీఎఫ్ ఇస్తున్నా మాకు మాత్రం ఇవ్వడం లేదు.

– రాము, సభ్యుడు, ఏపీ ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ – సీహెచ్‌ఏ అసోసియేషన్, తూర్పు గోదావరి

డిమాండ్ల సాధనకే..



జీతభత్యాల విషయంలో ఎన్నో సమస్యలున్నాయి. వాటిని పరిష్కరించాలనే ప్రధానమైన డిమాండ్‌తో సమ్మెకు దిగాం. తొలుత శాంతియుతంగానే నిరసన చేపట్టాం. ఫలితం లేకపోవడంతో నిరవధిక సమ్మె చేయాలని నిర్ణయించాం. గత నెల 28 నుంచి సమ్మె కొనసాగుతోంది. అయినా ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి స్పందనా లేదు.

– టి.మమత, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు, ఏపీ ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ – సీహెచ్‌ఏ అసోసియేషన్, తూర్పు గోదావరి

ఇంక్రిమెంట్లు ఇవ్వాలి



ఎన్‌హెచ్‌ఎంలోని ఇతర ఉద్యోగులతో సమానంగా 23 శాతం ఇంక్రిమెంట్, ప్రతి నెలా జీతంతో పాటు ఇన్సెంటివ్ ఇవ్వాలి. ప్రతి సంవత్సరం 5 శాతం ఇంక్రిమెంట్ ఇవ్వాలి. ఆర్థిక, ఆర్థికేతర సమస్యల పరిష్కారానికి హామీ ఇవ్వాలి. ఆరేళ్లు దాటిన సీహెచ్‌ఓలను క్రమబద్ధీకరించాల్సి ఉన్నా చేయడం లేదు. డిమాండ్లు పరిష్కారమయ్యేంత వరకూ సమ్మె ఆగదు.

– టి.సుచరిత, సభ్యురాలు, ఏపీ ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ – సీహెచ్‌ఏ అసోసియేషన్, తూర్పు గోదావరి

దాడి చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలి



మీడియాతో మాట్లాడుతున్న మాజీ మంత్రులు వేణు, రాజా, నేతలు గీత, జక్కంపూడి రాజా, డాక్టర్ సూర్యనారాయణరెడ్డి

- లేకుంటే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం
- వైఎస్సార్ సీపీ ముఖ్య నేతల హెచ్చరిక
- అనపర్తి మాజీ ఎమ్మెల్యే సూర్యనారాయణ రెడ్డికి మద్దతుగా ఎస్పీకి ఫిర్యాదు

సాక్షి ప్రతినిధి, కాకినాడ: అనపర్తి మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సత్తి సూర్యనారాయణరెడ్డిపై దాడికి పాల్పడిన వారిపై చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, లేకుంటే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం చేపట్టేందుకు వెనుకాడేది లేదని వైఎస్సార్ సీపీ ముఖ్య నేతలు హెచ్చరించారు. ఈ మేరకు కాకినాడ జిల్లా ఎస్పీ బిందుమాధవ్‌కు మాజీ మంత్రులు, పార్టీ తూర్పు గోదావరి, కాకినాడ జిల్లాల అధ్యక్షులు చెల్లుబోయిన శ్రీనివాస వేణుగోపాలకృష్ణ, దాడిశెట్టి రాజా, యువజన విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, మాజీ ఎమ్మెల్యే జక్కంపూడి రాజా, మాజీ ఎంపీ వంగా గీత, మాజీ ఎమ్మెల్యే సూర్యనారాయణరెడ్డి శనివారం ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రులు వేణు, రాజా మీడియాతో మాట్లాడారు. పెదపూడి మండలం దోమాడ గ్రామంలో కూటమి నాయకుడి లే అవుట్‌కు అడ్డుగా ఉన్నాయనే ఉద్దేశంతో మూడు దశాబ్దాలుగా పాకలు వేసుకుని జీవిస్తున్న నిరుపేదలను బలవంతంగా ఖాళీ చేయించారన్నారు. దీనిని ప్రశ్నించి, బాధితులకు అండగా నిలవడం మాజీ ఎమ్మెల్యే సూర్యనారాయణరెడ్డి చేసిన తప్పా అని వారు ప్రశ్నించారు. అనపర్తి బీజేపీ ఎమ్మెల్యే నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి అండదండలతో కూటమి నేతలు ఇలాంటి దుశ్చర్యలకు పాల్పడటం ప్రజాస్వామ్యం అనిపించుకుంటుందా అనేది ఆత్మావలోకనం చేసుకోవాలని హితవు పలికారు. దోమాడలో నిరాశ్రయులైనవారిని ఆదుకునేందుకు వెళ్లి, నిత్యావసరాలు అందించి, తిరిగి వస్తున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సూర్యనారాయణరెడ్డిని రెండుచోట్ల అడ్డగించి, దౌర్జన్యాలకు పాల్పడ్డారని చెప్పారు. ప్రశాంతతకు మారుపేరుగా నిలిచే ప్రాంతంలో ఫ్యాక్షన్ సంస్కృతి తీసుకువస్తారా అని నిలదీశారు.

ఈ దౌర్జన్యానికి కారకులైన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ పెదపూడి పోలీసు స్టేషన్‌లో డాక్టర్ సూర్యనారాయణ రెడ్డి ఫిర్యాదు చేసినా పోలీసులు ఉదాశీనంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. నిందితులను గుర్తించి, చట్ట ప్రకారం కేసు నమోదు చేసి, తక్షణం అరెస్టు చేయాలని నేతలు డిమాండ్ చేశారు. తమ విజ్ఞప్తికి ఎస్పీ బిందుమాధవ్ సానుకూలంగా స్పందించారని చెప్పారు. ఈ ఘటనపై దర్యాప్తు జరిపి, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. ఎస్పీపై నమ్మకం ఉందని, బాధ్యులపై చర్యల కోసం ఎదురు చూస్తూంటామని చెప్పారు. ఎస్పీని కలిసిన వారిలో పార్టీ అధికార ప్రతినిధి సబ్బెళ్ల కృష్ణారెడ్డి, ఏఎంసీ మాజీ చైర్మన్ అద్దంకి ముక్తేశ్వరరావు, సుంకర విద్యాసాగర్, పార్టీ కాకినాడ సిటీ యూత్ అధ్యక్షుడు రోకళ్ల సత్య, పృథ్వీరాజ్ తదితరులున్నారు.

క్లుప్తంగా

ట్రాక్టర్ తిరగబడి వ్యక్తి మృతి



కానూరులో రొయ్యల చెరువులో తిరగబడిన ట్రాక్టర్

పెరవలి: కానూరులో రొయ్యిల చెరువును శుభ్రం చేస్తున్న ట్రాక్టర్ తిరగబడి శనివారం ఒక వ్యక్తి మృతి చెందాడు. స్థానిక ఎస్సై ఎం.వెంకటేశ్వరరావు తెలిపిన వివరాల మేరకు కానూరు గ్రామానికి చెందిన జన్ని రాంబాబు (50) శనివారం ఉదయం ఎండిన రొయ్యల చెరువు శుభ్రం చేసి గట్టుపైకి వస్తుండగా ట్రాక్టర్ తిరగబడి చెరువులో పడిపోయింది. అక్కడే ఉన్న జనం పరుగున వచ్చి ట్రాక్టర్ కింద ఉన్న రాంబాబును బలవంతంగా బయటకు తీసి 108లో తణుకు ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించగా మార్గం మధ్యలో మృతి చెందాడని తెలిపారు. రాంబాబు భార్య జన్ని లక్ష్మి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం నిర్వహించి బంధువులకు అప్పగించారు.

యువతి అనుమానాస్పద మృతి



మామిడి లోకేశ్వరి (ఫైల్)

శంఖవరం: మండలంలోని జి.కొత్తపల్లి గ్రామంలో యువతి అనుమానస్పద స్థితిలో మృతి చెందింది. అన్నవరం పోలీసుల కథనం ప్రకారం గ్రామానికి చెందిన మామిడి లోకేశ్వరి (19) కొంత కాలంగా రాజమహేంద్రవరం అత్త ఇంట్లో ఉంటుంది. ఇటీవల జరిగిన నల్లకొండమ్మ జాతరకు గ్రామానికి వచ్చింది. శుక్రవారం ఇంటి దగ్గర తల్లిదండ్రులు లేని సమయంలో ఫ్యాన్‌కు ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. తల్లిదండ్రులు వచ్చే సరికి ఆమె విగతజీవిగా కనిపించడంతో కన్నీరుమన్నీరయ్యారు. ఆమె మృతికి అక్క భర్తే కారణమని తల్లి మామిడి లక్ష్మి, తండ్రి బాబూరావు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తూ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. పోలీసులు ఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి మృతదేహాన్ని పంచనామ కోసం తుని ఏరియా ఆస్పత్రికి తరలించారు. ఎస్సై జి.హరిబాబు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

వేసారే వేసవిలో వీవన హేల





వేసవిలో వేసారే మనసుకు పచ్చదనం ఓ సాంత్వన. కంటికి ఇంపుగా.. మనసుకు ఉల్లాసంగా తురాయి చెట్లనీడ ఎంతో హాయినిస్తోంది. ఎర్రని, పసుపు పచ్చని పూలు మనసును రంజింప జేస్తున్నాయి. మండపేట–కాకినాడ ప్రధాన రహదారిపైకి విస్తరించిన చెట్ల కొమ్మల నీడలో సాగే ప్రయాణం వేసవి తాపం తగలకుండా తనువును తేలిక పరుస్తూ ఆహ్లాదాన్నిస్తోంది.

బాత్‌లాట



రబీ వరి కోతలు కోయడంతో బాతులను మేత కోసం వాటి యజమానులు జిల్లాకు తీసుకువచ్చారు. మండే ఎండలకు కాలువల్లో చల్లదనంతో పాటు, మేతకు దిగుతున్న బాతులు ఎంచక్కా మేసేసి కాసేపు పైకి కిందకి మునుగాటలు జలకాలాటలు అయ్యాక బిలబిలమని వెళ్లిపోతున్నాయి.

– రాయవరం

వివాహేతర బంధానికి అడ్డని అంతం చేశారు

- చేబ్రోలు హత్య కేసును ఛేదించిన పోలీసులు
- ప్రియుడు, అతని స్నేహితుడితో కలసి భార్య ఘాతుకం
- నిందితుల అరెస్టు, కారు స్వాధీనం
- వివరాలు వెల్లడించిన ఎస్పీ బిందుమాధవ్



నిందితులను మీడియా ముందు ప్రవేశపెట్టిన ఎస్పీ బిందుమాధవ్

పిఠాపురం: వివాహేతర సంబంధానికి అడ్డుగా ఉన్నాడని తాళి కట్టిన భర్తను ప్రియుడితో కలసి అతి కిరాతకంగా సర్జికల్ బ్లేడుతో హత్య చేసింది ఆమె. మార్చి మూడో తేదీన గొల్లప్రోలు మండలం చేబ్రోలులో 216 జాతీయ రహదారి పక్కన లభ్యమైన వ్యక్తి మృతదేహం కేసును పోలీసులు ఛేదించారు. జిల్లా ఎస్పీ బిందుమాధవ్ గొల్లప్రోలు పోలీసు స్టేషన్‌లో శనివారం విలేకరులకు వివరాలు వెల్లడించారు. కత్తిపూడి-కాకినాడ జాతీయర రహదారి పక్కన కల్వర్టు వద్ద పంట బోదెలో ఓ వ్యక్తి మృతదేహం కుళ్లిన స్థితిలో పోలీసులు గుర్తించారు. చేబ్రోలు వీఆర్వో ఫిర్యాదు మేరకు అనుమానాస్పద మృతిగా కేసు నమోదు చేసినప్పటికీ మృతదేహంపై గాయాలు ఉండడంతో సీఐ జి.శ్రీనివాస్ హత్య కేసుగా మార్చి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ఎస్పీ బిందుమాధవ్ పర్యవేక్షణలో ఎస్‌డీపీఓ దేవరాజ్ మనీష్ పాటిల్ మార్గదర్శకంలో సర్కిల్ ఎస్సైలు నాలుగు ప్రత్యేక బృందాలుగా దర్యాప్తు చేపట్టారన్నారు. ఇందులో భాగంగా రాష్ట్రంతో పాటు, సరిహద్దు రాష్ట్రాల మిస్సింగ్ కేసుల డేటా, హైవే సీసీ కెమెరా పుటేజీ, టోల్ ప్లాజా, సెల్ టవర్ సమాచారం ఆధారంగా దర్యాప్తు చేశారు. ఈ క్రమంలో ఏప్రిల్ 28న అనకాపల్లి జిల్లా ఎలమంచిలి టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లో నమోదైన మిస్సింగ్ కేసుపై దర్యాప్తు బృందం దృష్టి సారించింది. అక్కడి ఎఫ్ఐఆర్‌లో పేర్కొన్న వ్యక్తి వివరాలతో ఇక్కడి లభ్యమైన మృతదేహం వివరాలు పోలి ఉండడంతో ఆ దిశగా దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు. మృతుడు ధర్మవరం ప్రాంతానికి చెందిన తంగిళ్ల లోవరాజుగా గుర్తించారు. అనకాపల్లి జిల్లా యలమంచిలికి చెందిన అతని భార్య శ్యామల, భర్త బంధువు అయిన మోహన్ కుమార్‌తో వివాహేతర సంబంధం నెరపుతూ తమకు అడ్డంగా ఉన్న భర్తను తొలగించాలని భావించింది. పథకం ప్రకారం ప్రియుడు మోహన్ కుమార్, అతని స్నేహితుడు గంగాధర్, ముగ్గురూ కలిసి గత ఫిబ్రవరి 28వ తేదీ రాత్రి లోవరాజును హత్య చేసి మృతదేహాన్ని చేబ్రోలు హైవే వద్ద పడవేసినట్టు దర్యాప్తులో గుర్తించారు. హత్య చేయడానికి రెండు సర్జికల్ బ్లేడ్‌లను సిద్ధం చేసుకుని, పిల్లలు పడుకున్నాక మోహన్‌కుమార్, గంగాధర్ ఇంటిలోకి ప్రవేశించి లోవరాజుపై దాడి చేసి బ్లేడ్‌లతో పీకకోసి, గుండెల్లో పొడిచినట్టు పోలీసులు తెలిపారు. రాంబాబు అరవడానికి ప్రయత్నించగా నోట్లో గుడ్డలు కుక్కేసారని, అప్పటికీ లోవరాజు చనిపోకపోవడంతో కాలి చీలమండ కోసి రక్తం పోయేలా చేసి హత్య చేసినట్టు ఎస్పీ తెలిపారు. అనంతరం మృతదేహాన్ని కారులో తమకు పరిచయం ఉన్న ప్రాంతమైన చేబ్రోలు హైవే పక్కన పడేసి పరారయ్యారన్నారు. నిందితులను శుక్రవారం అరెస్టు చేసి కోర్టులో హాజరు పరచనున్నట్టు ఆయన తెలిపారు. ఈ కేసును చాకచక్యంగా ఛేదించిన సీఐ జి శ్రీనివాస్, ఎస్సై ఎస్.రామకృష్ణ, ఎస్‌ఐటీ సిబ్బందిని ఆయన ఎస్పీ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.



పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్న కారును పరిశీలిస్తున్న ఏఎస్పీ దేవరాజ్ మనీష్ పాటిల్



హత్యకు ఉపయోగించిన సర్జికల్ బ్లేడు

టెన్త్ ఫెయిలైన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక తరగతులు

- పాఠశాల విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు
- ఈ నెల 19 వరకూ నిర్వహణ

రాయవరం: పదో తరగతి ఫెయిలైన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలని పాఠశాల విద్యా శాఖ డైరెక్టర్ వి.విజయరామరాజు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ ఉత్తర్వులు శనివారం జిల్లా విద్యా శాఖ కార్యాలయాలకు చేరుకున్నాయి. ఈ నెల 19 నుంచి అడ్వాన్స్‌డ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు నిర్వహించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అప్పటి వరకూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాల్సి ఉంది. ఫెయిలైన విద్యార్థులు మండలంలో 20 మందికి పైగా ఉంటే మండలంలోని ఒక హైస్కూల్‌లో ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించవచ్చు. అలా వీలు కాని పక్షంలో ప్రతి పాఠశాలలోనూ నిర్వహించాలి. ఈ నెల 18వ తేదీ వరకూ రోజూ ఉదయం 9 నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకూ ఆదివారాలు, సెలవు దినాల్లో కూడా నిర్వహించాలని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ప్రధానోపాధ్యాయులు దీనికి అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేపట్టాలి. రోజువారీ, సబ్జెక్టు వారీ, పీరియడ్ వారీ కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలి. ఆయా సబ్జెక్టుల్లో ఫెయిలైన విద్యార్థులందరినీ సబ్జెక్టు ఉపాధ్యాయులు మోటివేట్ చేసి, తరగతులకు హాజరయ్యేటట్లు చూడాలి. వేర్వేరు పాఠశాలల విద్యార్థులున్న కంబైన్డ్ కోచింగ్ పాయింట్ ఉంటే ఎంపిక చేసిన ఉపాధ్యాయులతో పని సర్దుబాటు చేయాలి. ఎక్కువ మంది ఫెయిలైన పాఠశాలల నుంచి సబ్జెక్టు నిపుణులైన ఉపాధ్యాయులను కేటాయించాలి. రోజువారీ పరీక్షలు నిర్వహించి, అదే రోజు ఫలితాలు అందజేయాలి. విద్యార్థులకు హోమ్ వర్కులు, అసైన్‌మెంట్లు ఇచ్చి, వాటిని మూల్యాంకనం చేసి, తర్వాతి రోజు అందజేయాలి. పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులు ఎక్కువగా ఒత్తిడి ఎదుర్కొనే అవకాశమున్నందున ఉపాధ్యాయులు క్రమం తప్పకుండా కౌన్సెలింగ్, మోటివేషన్ క్లాసులు నిర్వహించాలి. ఇలా ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్న పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనం, తాగునీటి సౌకర్యాలు కల్పించాలి. ప్రత్యేక తరగతులకు హాజరయ్యే విద్యార్థినుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ, జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈ ప్రత్యేక తరగతులను పాఠశాల విద్యా శాఖ రీజినల్ డైరెక్టర్లు, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు పర్యవేక్షిస్తారని ఆ ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. అయితే ఈ ఉత్తర్వులను ఉపాధ్యాయ సంఘాలు వ్యతిరేకిస్తున్నాయి.

గుర్తు తెలియని మృతదేహం లభ్యం



కొవ్వూరు: పట్టణంలో గోదావరి నదిలో లాంచీల రేవుల వద్ద గుర్తు తెలియని మహిళ మృతదేహాన్ని శనివారం సాయంత్రం గుర్తించారు. మృతురాలి వయస్సు ఆరవై పైబడి ఉంటుందని పోలీసులు తెలిపారు. మృతదేహాన్ని వెలికి తీసి ప్రభుత్వ సామాజిక ఆసుపత్రి మార్చురీకి తరలించారు. మృతురాలి వివరాలు లభ్యం కాలేదని సీఐ పి.విశ్వం తెలిపారు. వివరాల కోసం 94411 70899 నెంబర్‌ను సంప్రదించాలని ఆయన సూచించారు.

విజయమే లక్ష్యంగా కబడ్డీ కూత



పోటీలో తలపడుతున్న తూర్పుగోదావరి, శ్రీకాకుళం జట్లు

- శ్రీకాకుళం పురుషుల జట్టుపై తూర్పు గోదావరి విజయం

కాకినాడ రూరల్: విజయమే లక్ష్యంగా క్రీడాకారులు తలపడుతున్నారు. తమ జట్టును రాష్ట్ర స్థాయి విజేతగా నిలపాలని గాయాలను సైతం లెక్క చేయకుండా పోటీపడుతున్నారు. కాకినాడ సూర్యారావుపేట న్యూ ఎన్టీఆర్ బీచ్‌లో ఏపీ కబడ్డీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 12వ అంతర్ జిల్లాల రాష్ట్ర స్థాయి బీచ్ వాలీబాల్ పోటీలు ఉత్సాహంగా సాగుతున్నాయి. శుక్రవారం ప్రారంభమైన పోటీలు ఆదివారంతో ముగియనున్నాయి. శనివారం రెండో రోజు ప్రారంభ మ్యాచ్‌లలో నాలుగు పూల్‌లలో పురుషుల విభాగంలో శ్రీకాకుళం జట్టుపై తూర్పు గోదావరి, వైజాగ్ జట్టుపై గుంటూరు విజయం సాధించాయి. మహిళల విభాగంలో అనంతపురంపై విజయనగరం జట్టు, ప్రకాశంపై కృష్ణా జట్టు గెలిచాయి. కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్సీ కె.నాగేంద్రబాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొనగా, ఎమ్మెల్యే పంతం నానాజీ మెమెంటోలు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు హాజరయ్యారు. కాగా శనివారం వర్షం కురవడంతో ప్రేక్షకులు అంతంత మాత్రంగానే వచ్చారు.

సెమీస్‌లో తలపడేది వీరే: పురుషుల విభాగంలో గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, తూర్పుగోదావరి జట్లు ఎంపికయ్యాయి. వీటిలో గుంటూరు, ప్రకాశం జట్లు, తూర్పుగోదావరి, నెల్లూరు జట్లు తలపడనున్నాయి. కాగా మహిళల విభాగంలో చిత్తూరు, అనంతపురం, విజయనగరం, కృష్ణా జట్లు సెమీస్‌కు చేరుకున్నాయి. వీటిలో చిత్తూరు, విజయనరం మధ్య, అనంతపురం, కృష్ణా జట్లు పోటీ పడనున్నాయి.

'సూర్యప్రభ' వాహనంపై వీరేశ్వరుడు



సూర్యప్రభ వాహనంపై భద్రకాళీ సమేత వీరేశ్వరుడు



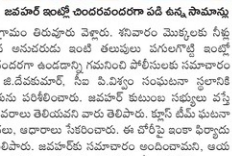
స్వామి, అమ్మవార్లకు పంచామృత అభిషేకం చేస్తున్న పండితులు

ఐ.పోలవరం: మురమళ్ల భద్రకాళీ సమేత వీరేశ్వరస్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు మూడో రోజు వైభవంగా జరుగుతున్నాయి. శైవాగమ పద్ధతిలో రాష్ట్ర ఆదిశైవ అర్చక సంఘ అధ్యక్షుడు యనమండ్ర సత్యసీతారామశర్మ ఆధ్వర్యంలో ఐదు రోజుల క్రతువు జరుగనుంది. ఆలయంలో శనివారం ఉదయం గవ్యాంతము, పంచవింశతి కలశ స్థాపన పూర్వక అభిషేకం, సరస్వతి హోమం ఘనంగా నిర్వహించారు. సాయంత్రం స్వామి, అమ్మవార్లకు 'సూర్య ప్రభ' వాహనంపై గ్రామోత్సవం నిర్వహించారు. ఆలయ ఈఓ మాచిరాజు లక్ష్మీనారాయణ పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆలయ ఆవరణలో భారీ చలువ పందిళ్లు, పచ్చిపూల అలంకరణ, విద్యుత్ దీపాలంకరణ చేశారు.

కారు ఢీకొని వృద్ధుడి మృతి

పి.గన్నవరం: ఆర్‌పీ రోడ్డులో బెల్లంపూడి గ్రామం వద్ద కారు ఢీకొని ఓ వృద్ధుడు తీవ్ర గాయాలపాలై ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. ఎస్సై బి.శివకృష్ణ తెలిపిన వివరాల మేరకు బెల్లంపూడి గ్రామానికి చెందిన ఇసుకపూడి సూర్యనారాయణ (80) శుక్రవారం మధ్యాహ్నం సైకిల్‌పై ఊడిమూడి గ్రామానికి వెళ్తుండగా వెనుక నుంచి వస్తున్న కారు అతనిని ఢీకొట్టింది. దీంతో తీవ్ర గాయాలపాలైన ఆయనను అమలాపురంలోని ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించగా, అక్కడ చికిత్స పొందుతూ అదే రోజు రాత్రి మృతి చెందినట్టు ఎస్సై వివరించారు. మృతుని భార్య ఫిర్యాదు మేరకు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు ఎస్సై వివరించారు.

మాజీ మంత్రి జవహర్ ఇంట్లో చోరీ



జవహర్ ఇంట్లో చిందరవందరగా పడి ఉన్న సామాన్లు

కొవ్వూరు: మాజీ మంత్రి, జిల్లా టీడీపీ అధ్యక్షుడు, జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి కేఎస్ జవహర్ ఇంట్లో శనివారం దొంగలు పడ్డారు. వేసవి సెలవుల నేపథ్యంలో రెండు రోజుల క్రితం జవహర్ తన స్వగ్రామం తిరువూరు వెళ్లారు. శనివారం మొక్కలకు నీళ్లు పోయడానికి వెళ్లిన అనుచరుడు ఇంటి తలుపులు పగులగొట్టి ఇంట్లో సామాన్లు చిందరవందరగా ఉండడాన్ని గమనించి పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. డీఎస్పీ జి.దేవకుమార్, సీఐ పి.విశ్వం సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని చోరీ తీరును పరిశీలించారు. జవహర్ కుటుంబ సభ్యులు వస్తే తప్ప చోరీ సొత్తు వివరాలు తెలియవని వారు తెలిపారు. క్లూస్ టీమ్ ఘటనా స్థలంలో వేలిముద్రలు, ఆధారాలు సేకరించారు. ఈ చోరీపై ఇంకా ఫిర్యాదు అందలేదని సీఐ తెలిపారు. జవహర్‌కు సమాచారం అందించామని, ఆయనతో పాటు కుటుంబ సభ్యులు కొవ్వూరు వస్తున్నట్లు సీఐ తెలిపారు.

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ

మన శక్తి స్థాయిలు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.



కండరాల బలానికి...

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3–4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2–3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.

నిర్వహణ:
నిర్మలారెడ్డి



బరువును తగ్గించే సీజన్

వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

గర్భిణులకు ప్రత్యేకం

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

వయసు పైబడిన వాళ్లు

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

రీ హైడ్రేషన్

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఇది మంచి సీజన్

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

కూల్ సలాడ్

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.



– సుజాతా స్టీఫెన్,
న్యూట్రిషనిస్ట్

'డాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో డాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.



డాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి డాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్రపోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

> మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి. మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి, అందాకా అనుభవించిన బోర్‌డమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని ఒత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

హెల్త్

బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!



సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

ఇదీ విస్తృతి...

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15–20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో :** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% – 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో):** 13–18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 – 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 – 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

తల్లిదండ్రులకు సూచన...

ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

కారణాలు...

- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో :** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి :** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా :** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్ :** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు :** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్)
- మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ అప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.
- బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ :** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్ :** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష :** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణలు ఉండవచ్చనని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ అప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.


డా. మధు మోహన్ రెడ్డి,
సీనియర్ కన్సల్టెంట్
పీడియాట్రిక్ సర్జన్

నివారణ ఇలా...

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్) :** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్దిష్టమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం :** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యూరిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది.

ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

మందులతో నియంత్రణ ఇలా...

డెస్మోప్రెసిన్ : రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్): పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
ఆక్సిబ్యూటినిన్: మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్ల... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్మించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.